

## PRZYJEMNE Z POŻYTECZNYM

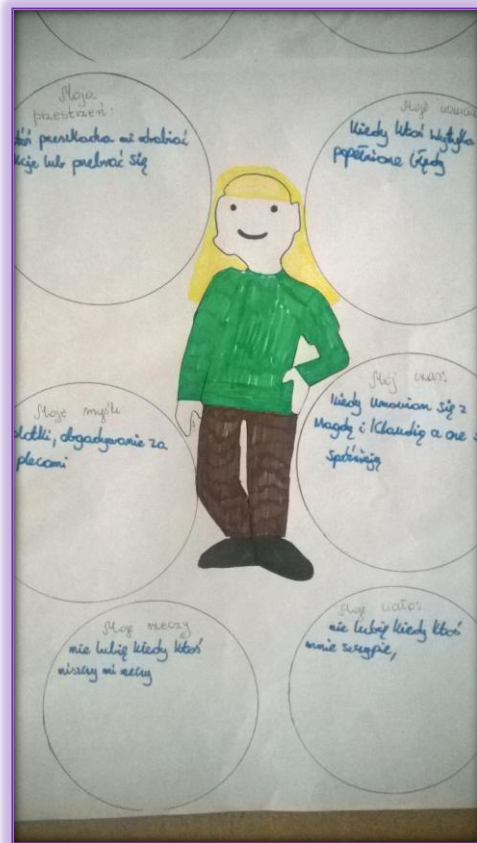
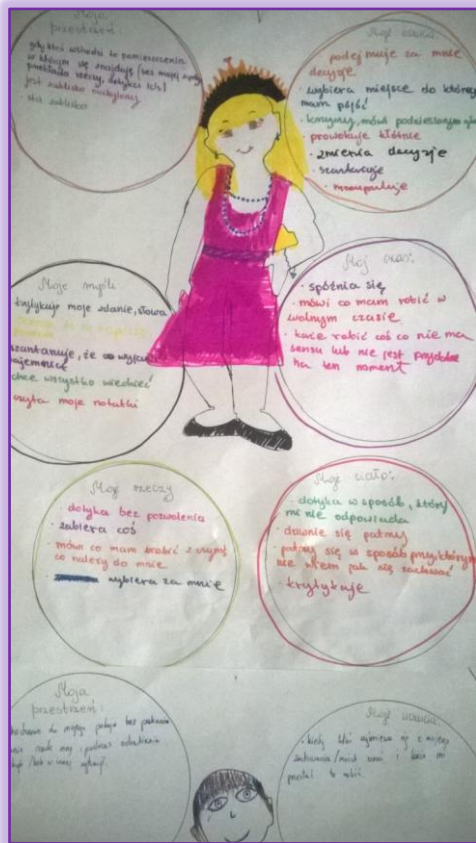
### CZYLI PAKIET BEZPIECZNYCH ZASAD SPOŁECZNYCH

W pierwszy poniedziałek ferii zimowych zostały przeprowadzone warsztaty grupowe pt. „Pakiet bezpiecznych zasad społecznych”.

Podczas zajęć zastanawialiśmy się nad własnymi granicami i sytuacjami, w których nasze granice bywają naruszane. Zagłębialiśmy się w świat emocji, jakie pojawiają się przy okazji tych zdarzeń. Wspólnie poszukiwaliśmy odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób można postąpić, aby zadbać o swoje potrzeby i nie niszczyć relacji z innymi. Pracowaliśmy nad ważnymi zasadami, które pomagają nam zadbać o własne bezpieczeństwo w relacjach społecznych m.in. nad prawidłową komunikacją, postawą asertywną, zasadą ograniczonego zaufania wobec nieznajomych.

Dziękujemy za wspólnie spędzony czas,  
Małgorzata Czulewicz i Ewelina Świrydiuk





## Pakiet bezpiecznych zasad społecznych:

- jesteśmy asertywni
- nie ulegamy
- bezpośrednio wyrażamy myśli, uczucia
- właściwa komunikacja:
  - ton głosu, barwa głosu, mimika, kon. niewerbalne
  - postawa ciała (kontakt wzrokowy)
- wiedzieć jak zachować się w danej sytuacji (intuicja)
- nie potępiamy innych decyzji pod wpływem emocji
- wem sobie szukać pomocy (rozwiązanie z siebie)